



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港浸會大學中醫學博士（香港註冊中醫師）

秋風起兮三蛇肥

及時進補按醫理（上）



■秋風起，三蛇肥，最佳進補季節。

■太史五蛇羹有五蛇，其中一蛇是眼鏡蛇。

俗語說：「唔補好易老」。事實上，從中醫的養生防病角度看，食補可以調整人體的陰陽平衡，《黃帝內經》說：「虛則補之」，又指出：「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味」。總之虛就要補，補虛是扶助正氣，增強體質，提高機體抗病能力的具體方法，即所謂「扶正」，是中醫用以補益人體陰陽氣血不足，消除虛弱證候的治法。

道要順應四時陰陽的變化。春夏兩季，萬物（包括人體）的陽氣生發，所謂春生、夏長，所以要注意陽氣的調養，即順應生長之氣以養陽；秋冬兩季，陽氣收斂，陰精潛藏，所謂秋收、冬藏，所以要著重保養陰精，即順從收藏之氣以養陰。

冬季養生藏陰精

農曆四季的劃分，是以立春作為春季開始、立夏為夏季開始；秋冬開始分別為立秋和立冬（與立春、立夏合稱四立）。而農曆的冬天，是指從冬至至立春前一日的三個月，當中有六個節氣包括立冬、小雪、大雪、冬至、

中 醫學核心之一是天人相應，順應自然，故其養生原則就是「春夏養陽，秋冬養陰」，意即養生之

小寒、大寒。冬天天氣寒冷，自然界一片凋零的景象，各種動、植物均以靜制動，大部分植物的樹葉脫落，蛇蟲鼠蟻及其他昆蟲也減少活動，盡量伏藏或冬眠以減少機體營養物質的消耗，待春天一到，再展生機。所以冬季養生之道，在於收藏陰精。

由於冬季氣候寒冷，自然界陽氣閉藏，陰寒之氣偏盛，為了幫助身體抑陰護陽，貽養精氣，進食應以溫補為主，最宜選取熱量較高、富含營養，特別是蛋白質高的食物，當然要以適量為原則。另一方面，中醫學飲食養生的原則之一，是根據食物的性（氣）、味特點，根據人體陰陽盛衰的情況（一般會反映於個體的寒熱溫涼感受，及其他身體徵狀），予以適當的食物或食療配合，或以養精，或以補形，從而調整身體的陰陽平衡，提升身體的抗病能力，延緩衰老之到來。

食蛇進補的益處

有一句口頭禪說：「秋風起三蛇肥」，意即秋天一到，便是進補好時機，而食蛇則是最佳選擇之一。究竟秋冬（特別是冬季）食蛇進補對身體有甚麼益處呢？又有何禁忌呢？一連三篇為你一一道來。

廣東人食蛇，最著名的菜色莫過於太史五蛇羹。此道名菜由晚清廣東南海人江孔殷首創的，他是晚清最後一屆科舉進士，官至翰林，人稱江太史。江太史曾任廣東道台、候補廣東水師提督。辛亥革命後，他退出政壇，轉而從商。他對飲食素有研究，常於家中與廚師合作炮製巧手名菜，有「百粵美食第一人」之美譽。由於好交朋結友，經常在廣州的大宅「太史第」設宴，招呼親友。江太史創製的名菜多不勝數，而以太史五蛇羹最為出名。

所謂太史五蛇羹，根據網上資料顯示，主要材料有五種蛇，包括眼鏡蛇、金腳帶、過樹榕、三索線及白花蛇，再配合冬筍、花膠、木耳及冬菇等食材熬成的湯羹。進食時可按個人喜好加添少量白菊花、檸檬葉、南

乳薄脆等以增加口感，而且菊花性寒涼，可中和蛇肉的溫熱；檸檬葉則能辟除蛇肉的腥味。目前很多食肆供應的太史五蛇羹並非依足原來的正宗食譜，但只要貨真價實，材料新鮮，烹煮得宜，亦足以令大家一嚐「秋風起三蛇肥」的滋味。



■ 蛇羹上白菊花可中和蛇肉的溫熱。

白花蛇天麻湯（1人量）

材料：鮮白花蛇肉60克（或可於中藥房購買乾白花蛇60克代替）、天麻10克、狗脊30克、瘦肉200克、蜜棗3枚、生薑3片



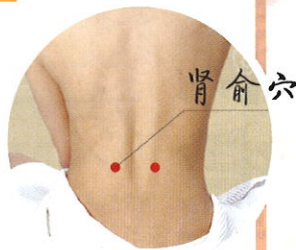
製法：以7-8碗水煎約2小時至剩約2碗水，調味即可服用。每週可吃2-3次

功效：補陽抑陰、祛風、壯腰、通絡。適合畏寒甚、腰痛、關節屈伸不利、四肢活動緩慢之人士服用

腎俞穴（足太陽膀胱經）

定位：在腰部，第二腰椎棘突下，旁開吋半

方法：用手掌或握拳用手背突起的指骨在腎俞穴來回擦1-2分鐘，每天2-3次



■ 圖為腎俞穴。

功效：補腎益氣，通陽利水